健康生活方式丛书

JIANDANDE KEXUE JIANFEIFA

简单的科学减肥法

大字本

曲伸 陈海冰·主编

上海科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

健康生活方式丛书

曲伸 陈海冰 · 主编

简单的科学减肥法

大字本

JIANDANDE
KEXUE
JIANFEIFA

上海科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

简单的科学减肥法 : 大字本 / 曲伸, 陈海冰主编
. -- 上海 : 上海科学技术出版社, 2022.11
（健康生活方式从书）
ISBN 978-7-5478-5853-0

Ⅰ. ①简… Ⅱ. ①曲… ②陈… Ⅲ. ①减肥－方法
Ⅳ. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第161768号

简单的科学减肥法(大字本)

曲　伸　陈海冰/主编

上海世纪出版(集团)有限公司
上 海 科 学 技 术 出 版 社 出版、发行
(上海市闵行区号景路159弄A座9F－10F)
邮政编码 201101　www.sstp.cn

印刷

开本 890×1240　1/32　印张 4.75
字数：60千字
2022年11月第1版　2022年11月第1次印刷
ISBN 978－7－5478－5853－0/R・2590
定价：39.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换

编委会

主　编

曲　伸　陈海冰

副主编

程晓芸　卜　乐

编　委

林紫薇　孙小序　贾许杨

刘　佳　魏　璐　刘　爽

前　言

全民健康生活方式行动计划(2016～2025)倡导“三减三健”,即:减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼,每一项都跟慢病防控息息相关。其中健康体重这一项,是针对国人体重超标率越来越高、肥胖人数越来越多推出的。

“窈窕淑女”“青春永驻”是古今中外亘古不变的话题,“美学”之一的“形体美”更是当今人们特别是女性竭力追求的目标。从医学的角度看,肥胖不但影响体形,更严重的是会引起一系列的代谢问题和肥胖相关并发症,影响身体健康和生活质量。

近年来,中国超重与肥胖的发病率和肥胖人数增长迅速,现已成为世界上超重和肥胖人数最多的国家,特别是儿童肥胖的危害更不容忽视。因此,人们一直在不懈追求“减肥”秘诀和灵丹妙



药，期望能在与肥胖的斗争中速战速决。

但不可否认，肥胖是一种病因多样、因人而异的复杂疾病，需要根据发病的原因、遗传和外界环境的差异进行个体化治疗。减肥是一个长期的过程，而不是短期的行为。由于缺乏科学的减重常识和减肥策略，减肥人士在体重降低的同时往往会遭遇其他不良状况，而且很容易反弹和难以坚持。

正确认识肥胖、科学减肥是当务之急。肥胖是一种慢性疾病，必须在医师指导下进行科学干预。上海市第十人民医院内分泌代谢中心曲伸教授团队长期从事减重的临床和科研工作，积累了丰富的临床经验和成功案例，在国内外提出了基于代谢的肥胖辩证诊疗理论，提出了以患者为中心的诊疗模式，创建了以内分泌医生、营养师、中医师、外科医师为一体的减重团队，开展了生活方式干预、药物治疗、中医治疗、手术治疗等多方位的综合减肥措施，取得了显著的疗效。

曲伸教授团队牵头编写了基于临床的减重多学科诊疗共识，为了帮助更多的肥胖人士摆脱困

境，现应上海科学技术出版社之邀，将相关经验和共识以科普的方式进行写作，将减肥的科学知识和正确方法与大家分享。希望能为民众带来福音，为全民健康贡献一份力量。

目　　录

第一部分　肥胖再认识……001
1. 为什么喝水也长胖……001
2. 上班族发胖的真正原因是什么……004
3. 肥胖只是体重增加、外形不好吗……007
4. 肥胖对女性的影响有多大……010
5. 孩子胖点可爱又健康吗……014
6. 儿童肥胖的标准和成人一样吗……016
7. 你胖得单纯吗……020
8. 怎样判断是不是真的胖……024
9. 为什么减肥要坚持半年……029
10. 胖友为什么容易打瞌睡……031
11. 防止体重反弹的十个妙计……035

第二部分　吃动平衡，阳光生活……039
12. 哪些食物不宜吃……039
13. 不吃晚饭是减肥的好办法吗……042
14. 节食减肥成功，可身体为什么变差了……044
15. 如何挑选花样繁多的减肥食物……046
16. 多吃膳食纤维有助于减肥吗……049
17. 减肥时如何正确使用代餐……051
18. 糖和脂肪哪个更易致胖……054
19. 轻断食和辟谷一样吗……056
20. 体脂率越低越好吗……059
21. 那么努力运动了为什么不见效……062
22. 胖友适合长时间跑步吗……064
23. 为什么缺觉也会减肥失败……066
24. “不开心”“懒得动”怎么办……068

第三部分　药物减肥那些事……071
25. 哪些人适合药物减肥……071

26. 什么情况下不适合药物减肥……073
27. “效果很好”的减肥药为什么不见效……076
28. 为什么买不到某些减肥“外国药”……078
29. 糖尿病胖友适用哪类减肥药……081
30. 糖尿病治疗期间为什么越来越胖……083
31. 减肥药和减肥保健品有何不同……086
32. 乱用减肥保健品会有什么后果……088
33. 是否要避开生活中的“增肥药”……091

第四部分　认识中医减肥法……094
34. 中医学是如何认识肥胖的……094
35. 常用的中药减肥药有哪些……096
36. 有什么中成药对减肥有帮助……098
37. 什么中草药泡茶喝对减肥有帮助……100
38. 肥胖和痰湿是什么关系……103
39. 针灸和埋线减肥靠谱吗……106
40. 自测一下是否适合埋线减肥……108

41. 埋线减肥期间需要注意什么……109
42. 很怕针刺，我可以贴耳穴减肥吗……111

第五部分　减重手术咋回事……114
43. “缩胃手术”就是把胃变小、让人饿瘦吗……114
44. 为什么切胃以后不总是觉得饿了……118
45. 减重手术适合什么样的胖友……120
46. 为什么有些减重手术还要改建肠道……122
47. 到底怎么选适合自己的减重手术方式……125
48. 减重手术治疗肥胖糖尿病是一劳永逸吗……127
49. 减重手术有什么危险吗……130
50. 减重手术后为什么不能吃得太快……134

第一部分　肥胖再认识

1. 为什么喝水也长胖

生活实例

20岁的小如，本该快乐的年纪却成了身材焦虑大军中的一员，从青春期开始体重就不断增加。随着年龄的增长，周围人对她身材的评论越来越多，胖对于她而言不仅仅是外貌减分，更会被贴上“不自律”的标签。然而小如自问吃得没比同龄人多，运动量也不少，为什么会比别人胖？

“我为什么喝水也长胖？”这一疑问几乎萦绕在每一位胖友的心头。如果你发现自己是“易胖体质”，那就需要问自己这几个问题：我吃得比同



龄人多吗？我的运动量比同龄人少吗？我的父母兄弟也容易胖吗？如果你的答案都是否定的，那么你需要做的第一件事是去医院寻求专业帮助，排除一些疾病引起的肥胖（称之为继发性肥胖）。

（1）继发性肥胖

继发性肥胖是由内分泌疾病或代谢障碍性疾病引起的一类特殊类型的肥胖，占肥胖人口的1%～5%。下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺和性腺的疾病都可能导致继发性肥胖，成人以库欣综合征和甲状腺功能低下最为多见。这样的肥胖症患者，由于体内激素的分泌和作用缺陷导致了机体的代谢异常，确确实实是“喝凉水也会长胖”，通常的生活方式干预收效甚微。因此需要寻根溯源，治疗原发病，当原发病得到了有效的控制，体重的问题也会迎刃而解。

（2）单纯性肥胖

绝大部分的胖友，发胖并不是上述继发性的因素导致的，称之为单纯性肥胖。单纯性肥胖的病因非常复杂，科学家们仍然没能完全破解其中的秘密。目前认为，其发生与遗传和环境存在极

大的关联。

曾经有科学家这样描绘，肥胖是人类具有的最强遗传因素影响的问题，过去的数年间科学家们发现了诸如 FTO 基因、瘦素基因等许许多多肥胖基因。除了基因组中的遗传影响因素，表观遗传也是肥胖遗传的原因之一。基因组即生物体所有遗传物质的总和，而表观遗传则是基因与环境相互作用的结果。科学家们发现怀孕大鼠接触一些污染物，其后代及后代的后代均会变胖，甚至这种表观遗传学的改变持续存在于后代雄鼠的精子中。

环境也是一个重要的致胖因素。人类从茹毛饮血的时代走来，机体已经适应了贫穷饥饿且需要大量运动的环境。而现代社会在多种环境因素的作用下，人类容易营养过剩、活动缺乏，机体里储存了大量的剩余能量，也就容易像吹气球一样胖了起来。

除此之外，关于肥胖的发生还有胃肠中心假说、炎症中心假说、肠道菌群学说、中枢能量调定点学说等诸多学说。我们现在看到的，只是肥胖

发生机制中的冰山一角，关于肥胖的研究，人类还有很长很长的路要走。



划重点

● 肥胖会危害人体健康，要及时去医院寻求专业的诊断和治疗干预手段。

● 肥胖应对因治疗，不能盲目减肥。继发性肥胖如果不对因治疗，单纯期望以节食、运动等手段减肥，不仅无效，还有可能进一步损害身体健康。



2. 上班族发胖的真正原因是什么

你有没有遇到过：工作废寝忘食、三餐不继、面色苍黄，缓下神来却发现体重直线上升！看看镜子里的自己，腰上多了一圈肉，肚子也像是扣了一个小铁锅，滚圆滚圆的。这是许多职场人士的困扰，为什么工作忙得经常有一顿没一顿，饿着肚子，体重还要上升？这就是职场人士特别要警惕

的“过劳肥”。

（1）什么是过劳肥

过劳肥是指人由于工作压力大、饮食不规律、作息不科学、情绪不稳定等导致的以体重增加为主要特征的疾病，媒体工作者、公务员、教师、律师、医务工作者、IT 从业人员等都是高发人群。根据美国一个职业网站针对 1600 名上班族所做的调查发现，有高达 47%的人在现职中增加了体重。

过劳肥的原因主要是睡眠不足、心理压力过大和生活不规律。熬夜、睡眠不足、生活作息不规律会导致血液中的饥饿激素增多，进而增大食欲，导致肥胖。同时压力会影响代谢和摄食行为，从而促进肥胖的发生和发展。

当遇到压力时，人体会产生积极的应对反应，称之为应激反应，是对人体的一种保护。在短时间的应激反应中，人体一方面会产生大量糖皮质激素，而另一方面也会有相应的调节机制来防止糖皮质激素过多产生，保证人体维持在一个稳定的内环境中。但是，当压力时间过长，内分泌系统就会产生一种持久的生理变化来应对过高的压力

负荷，改变人体的新陈代谢。比如糖皮质激素可以促进食欲，还会与胰岛素等其他激素产生协同作用，因此长期高水平的糖皮质激素就容易引起肥胖，特别是腹部脂肪的囤积。此外，压力过大时对中枢摄食行为的影响也是不容忽视的，研究显示在长期压力之下人们对食物的欲望会大幅增高，从而引起肥胖。

此外，工作繁忙缺少运动以及不规律用餐或饮食不健康均会导致肥胖。调查发现 73% 的工作场所没有附设健身设施，并且大多数职场人员在工作场所仰赖电子邮件及网络和同事沟通，以零食代替正餐，点高能量、重口味的外卖，这些都是导致职场肥胖的重要原因。

（2）怎样预防及改善过劳肥

首先应积极给自己降压，精神压力大会促进脂肪的堆积，对心脑血管的危害也很大。在工作环境中可以养一些绿植，布置舒适的工作环境。建议工作的时候每隔 1～2 个小时，就要停下来休息 5 分钟左右，站起来伸个懒腰，倒杯水，看看窗外，动动身体等，让自己从紧张的状态中暂时脱离